LECCIÓN 9.

Querido Estudiante:

La palabra "inteligencia" viene del Latín "inteligentia", y significa "facultad de comprender", "de conocer". La inteligencia verdadera significa la habilidad para comprender la diferencia entre oscuridad y luz; escoger entre el camino que lleva a Dios y el que conduce a un mayor enredo material. Puesto que usted se está dedicando al camino del Yoga, puede estar seguro de adquirir una inteligencia espiritual real, y por lo tanto, su purificación y perfección últimas están garantizadas.

SECCIÓN 1

ESTUDIO DEL BHAGAVAD-GITA.

Alcanzando al Supremo.

El capítulo ocho del Gita está relacionado casi exclusivamente con el momento de la muerte, el momento en el que la jiva abandona el cuerpo material. Al comenzar el capítulo, Arjuna le hace a Krishna siete preguntas: "Arjuna inquirió: ¡Oh mi Señor! ¡Oh Persona Suprema!, ¿qué es el Brahman? ¿qué es el Yo? ¿qué son las actividades fruitivas? ¿qué es esta manifestación material? ¿y qué son los semidioses? Por favor explícame esto. ¡Oh Madhusudana! ¿Cómo vive en el cuerpo este Señor del Sacrificio y en qué parte vive? ¿Y cómo pueden conocerte a la hora de la muerte aquellos que se ocupan en el servicio devocional?" (Bg. 8.1-2). Krishna responde a las primeras siete preguntas muy brevemente (3-4), ya que Él se ha ocupado de ellas extensamente. Pero Él responde a la última pregunta (la relacionada con el recuerdo de Krishna al momento de la muerte) hasta el final del capítulo.

Krishna le dice a Arjuna que cualquiera que abandone el cuerpo recordándole a Él, alcanzará Su morada Suprema (Bg. 8.5). La cualidad de nuestra conciencia al momento de la muerte determina nuestro próximo destino (Bg. 8.6). Debido a que la capacidad de nuestros pensamientos y memoria es, a su vez, influenciada por nuestra conciencia y actividades durante la vida, Krishna instruye a Arjuna para que piense en Él constantemente, aún en el cumplimiento de su deber prescrito (Bg. 8.7-8). Por tal meditación constante, uno alcanza a Krishna después de dejar el cuerpo material. En el verso noveno, Krishna instruye cómo uno debería meditar en Él. En los cuatro versos siguientes (Bg. 8.10-13) Krishna describe el difícil método de astanga yoga, meditación en Krishna para alcanzar los planetas espirituales. Después Krishna concluye que Él es muy fácilmente alcanzado por aquel que no vacila en ser Su devoto (bhakti-yoga) (Bg. 8.14). Después de alcanzar a Krishna en el mundo espiritual, el practicante de bhakti-yoga nunca regresa al mundo material, el cual está lleno de miserias (Bg. 8.15-16). Más allá del mundo material, el cual es perpetuamente creado y destruido, está el mundo trascendental, la morada eterna y suprema de Krishna, y después de ser alcanzado uno nunca regresa al mundo material (Bg. 8.17-21). Krishna reitera que uno alcanza este destino supremo por devoción pura (Bg. 8.22). Después Krishna describe cómo las diferentes clases de yogis abandonan sus cuerpos en momentos particularmente auspiciosos para alcanzar la elevación a los planetas celestiales o la liberación. Sin embargo, el bhakti-yogi, es indiferente a tales procesos (Bg. 8.23-27). En conclusión, Krishna declara que Su devoto, el bhakti-yogi, no está despojado de los resultados de los otros sistemas de avance espiritual. Al momento de la muerte, él regresa a Krishna en el mundo trascendental (Bg. 8.28).

SECCIÓN 2

EL VERSO DE LA QUINCENA.

Bhagavad-gita, Capítulo 8

Texto 6

yam yam vapi smaran bhavam tyajaty ante kalevaram tam tam evaiti kaunteya sada tad-bhava-bhavitah

yam yam - cualquier cosa que; va - ya sea; api - también; smaran - recordando; bhavam - naturaleza; tyajati - abandona; ante - al final; kalevaram - este cuerpo; tam tam - similar; eva - ciertamente; eti - obtiene; kaunteya - Oh hijo de Kunti; sada - siempre; tat - ese; bhava - estado de existencia; bhavitah - recordando.

TRADUCCIÓN: Cualquiera que sea el estado de existencia que uno recuerde cuando abandona su cuerpo, ese estado alcanzará, sin duda.

La idea clave de este verso es "el yogi no debe utilizar su tiempo humano solamente en la gratificación de los sentidos". Medite el estudiante en este tópico. ¿Por qué? Porque la muerte puede llegar en cualquier momento. Y como nos dice el verso, "ese estado alcanzará...", de acuerdo con el estado de existencia que uno recuerde cuando abandona el cuerpo. Por lo tanto, uno debe estar consciente de las actividades de su mente y de su cuerpo.

SECCIÓN 3

Nidra-yoga V

Después de haber ejecutado los cuatro procesos de Nidra Yoga anteriores, ahora tome conciencia de sí mismo. Tome conciencia de su "conciencia". Analice que anteriormente tuvimos conciencia del cuerpo físico, de la respiración, de los huesos, de la circulación sanguínea, y esta conciencia la hemos obtenido como si fuéramos un observador que ve todo esto. Ahora nos podemos hacer de nuevo la clásica pregunta: ¿QUIÉN SOY YO? Preguntarnos: ¿Soy estos huesos?, ¿Soy la respiración?, ¿Soy la sangre? No. Entonces, ¿QUIÉN SOY YO? Tome conciencia de que uno es el observador, y medite en cuál es el origen de esta conciencia que observa todo. Medite en que la conciencia es igual al alma. Medite en que esta alma-conciencia está situada en el corazón. Medite en cómo pasa la sangre por el corazón y es "cargada" con esta alma-conciencia, y luego es esparcida por todo el cuerpo a través de las arterias y venas. Meditemos en que si una parte de nuestro cuerpo no recibe sangre, no tendremos percepción de esa parte. Meditemos en el hecho de que si no entra sangre a la mano derecha, entonces esta se "duerme". Medite que cuando nosotros tomábamos conciencia de nuestra mano derecha era porque ahí estaba presente nuestra conciencia-alma. Así podemos meditar más profundamente en cómo es que todo este cuerpo físico tiene vida debido a la presencia

nuestra en la forma de conciencia-alma. Medite en que si nuestra alma-conciencia no está presente, entonces la materia no tiene vida. Medite ahora en que somos ALMAS ESPIRITUALES que podemos dar vida a la materia. Nosotros damos vida al corazón ya que estamos en el centro de él. Medite en cómo damos vida a las facultades sensoriales, a las influencias físicas y psicológicas del cerebro, a la inteligencia, a la discriminación, al código genético; medite cómo es que debido a la presencia nuestra como almas espirituales toda la materia tiene vida y movimiento.

Ahora medite en ¿CUÁLES SON LOS DESEOS DEL ALMA? ¿QUÉ BUSCAMOS DENTRO DE ESTE CUERPO MATERIAL? Medite en que EL ALMA ES ETERNA. Medite en que EL ALMA ESTA LLENA DE CONOCIMIENTO Y BIENAVENTURANZA. En que EL ALMA NO PUEDE HALLAR SU POSICIÓN CONSTITUCIONAL DENTRO DEL CUERPO FÍSICO. Medite en que EL CUERPO FÍSICO ES SOLAMENTE TEMPORAL Y EL ALMA ES NUESTRA IDENTIDAD REAL Y NATURAL.

Por eso olvidar esta relación es semejante a cuando la sangre no llega a algunas partes del cuerpo - perdemos la conciencia de quiénes somos y por qué estamos aquí. Es necesario entonces, recobrar esa conexión con la Verdad Absoluta, despertar nuestra conciencia dormida en el regazo de "Maya”, la bruja de la ilusión y el temor.

Y ahora nuestro último ejercicio para fortalecer los músculos que controlan los ojos.

TÉCNICA

Siéntese. La mano izquierda encima de la rodilla izquierda. Con el brazo derecho estirado, describa un círculo completo. Comience el círculo por la derecha. El puño debe estar cerrado y el pulgar dirigido hacia arriba. Los ojos están fijos en el pulgar derecho. Repita el ejercicio cinco veces en dirección de las manecillas del reloj y cinco veces en dirección contraria. Repita el ejercicio con la mano izquierda.

BENEFICIOS: Relaja, recarga y revitaliza el nervio óptico.

PASO DE PATO.

Póngase en cuclillas. Coloque las manos sobre las rodillas y empiece a caminar en esa posición. Trate de hacerlo en la punta de los pies y luego con las plantas de los pies en el suelo. No se fatigue al practicar el ejercicio. (Ver dibujo en página siguiente)

BENEFICIOS:

Mejora la circulación de la sangre en las piernas. Alivia el estreñimiento. En este caso se recomienda tomar dos vasos de agua y practicar el ejercicio durante un minuto, repitiendo el ejercicio hasta que haga efecto y desaparezca el estreñimiento.

SECCIÓN 4

DIFERENTES ASPECTOS DEL CONOCIMIENTO VÉDICO.

La visión del poeta es "ver el infinito en un grano de arena y la eternidad en un instante". Del mismo modo, una persona que comprende las palabras del Señor Krishna en el Bhagavad-gita, puede ver la trascendencia hasta en los hechos diarios de este mundo material.

Un caso concreto: Un artículo reciente reportó que cada año 20 millones de norteamericanos sufren heridas causadas por el deporte. Un porcentaje muy alto de estos accidentes las sufren personas de 35 años y aún mayores, quienes no quieren reconocer que sus cuerpos están envejecidos. Un médico prominente observó que estas personas padecen de "un caso agudo de ingenuidad".

Ahora bien, un médico puede alegar que cualquiera que piense que su cuerpo de cincuenta años de edad puede moverse en una cancha de tenis, como lo hacía cuando tenía veinte años, sufre de ingenuidad, pero en el Gita, el Señor Krishna nos dice que un hombre viejo es todavía joven interiormente y que cualquiera que no pueda apreciar su psicología interior, también sufre de ingenuidad.

En otras palabras, Krishna habla de un cuerpo que envejece exteriormente y un Yo eterno dentro de ese cuerpo que permanece siempre joven. Y Él describe que mientras el cuerpo exterior está cambiando de la niñez a la juventud y luego a la vejez, el Yo interior permanece igual. (Todos los días vemos cómo las madres reconocen en hombres completamente crecidos a sus propios hijos, a quienes alguna vez tuvieron sobre sus faldas).

Como Krishna explica, el Yo interior (atma) vivirá eternamente, pero el cuerpo tiene que envejecer, enfermar y morir, y hasta que no nos autorrealicemos, obtendremos más y más cuerpos que tienen que envejecer, enfermar y morir. Entonces, ¿por qué nuestros sabios médicos no nos dicen cómo podemos manejar esta herida tan critica, la muerte? Podría ser una la respuesta, y es que ellos no saben cómo curarla. Realmente, tanto pacientes como médicos muestran un agudo caso de "simpleza mental" cuando no ven que el cuerpo tiene que envejecer, enfermar y morir. Si olvidan completamente el Yo interior y fallan en prepararlo para la muerte y la próxima vida, entonces ya no existe ninguna expresión distinta a la de simpleza mental.

La vida humana es adecuada para la autorrealización. Y ésta no se logra al ejercitar nuestros cuerpos o al darles descanso adicional. Debemos analizar nuestra situación, descubrir las diferencias entre el cuerpo y el Yo interior y encontrar la fórmula que ofrecen las Escrituras para el momento de la muerte. Aunque la actitud de hoy sea de "simpleza mental" tenemos que obtener la serenidad suficiente para mirar hacia adelante, hacia nuestra muerte y más allá. Para la mayoría de nosotros la verdadera enfermedad es que estamos ignorando el Yo interior y la vida próxima. Vejez significa un poco más que ser simplemente un experto en béisbol y tenis. Vejez quiere decir que vamos a morir. Así que, antes de tener demasiados años, debemos comenzar con un programa que nos ponga en forma espiritualmente. Debemos esforzarnos duramente para la autorrealización.

Y esto nos trae ahora "otro grano de arena". Desde la década pasada, la muerte se ha convertido en un tema de moda. Ya no es un tabú, y de hecho, la gente habla de la muerte como si no tuviera miedo y estuviera plenamente iluminada acerca de su significado. Lee best sellers como "Vida después de la Vida", anda como una oveja del rebaño a cursos sobre la muerte y el proceso de morir. Pero, ¿a qué conduce todo esto? ¿Alguien ha llegado a comprender

como será realmente su propia muerte? No parece que así sea. Los investigadores del proceso de la muerte pueden reunir grandes volúmenes con información científica sobre las experiencias fisiológicas y mentales de gente moribunda, y hasta pueden tratar de ayudar al paciente a aceptar la muerte de un modo "más fácil", pero ¿pueden decirnos qué es realmente la muerte?

Acerca de esto, el Bhagavad-gita nos dice que "muerte" quiere decir que el alma abandona el cuerpo. Si esa explicación tan sencilla no es suficiente, podemos observar los hechos de la vida diaria. En un entierro alguien se lamenta: "Mi esposo se ha ido". ¿Qué es lo que se ha ido? En otras palabras, y todos lo sabemos, el Yo interior ha dejado al cuerpo. El cadáver puede estar en el ataúd, pero la verdadera persona ya se ha marchado. Desafortunadamente olvidamos esta verdad muy pronto, posiblemente después de visitar a un psicólogo que se especializa en "Terapia Aflictiva". Pero nuestros así llamados expertos no pueden explicar el proceso de la muerte con decir simplemente: "Esto le pasa a todo el mundo", o "Todavía tienes tu propia vida para vivirla".

Después de todo, ¿qué le ha pasado a la persona que ha dejado su cuerpo? El Gita dice: "Nunca hay nacimiento ni muerte para el alma. Ni habiendo sido una vez, deja de ser jamás. El alma es innaciente, eterna, siempre existente, inmortal, y primordial. No se le mata cuando se mata al cuerpo". Cuando uno abandona un cuerpo, simplemente obtiene otro.

¿Y qué clase de cuerpo obtendremos? Esto dependerá de nuestro estado mental cuando abandonemos este cuerpo. Las literaturas Védicas de la India describen 8.400.000 especies diferentes de vida, desde los acuáticos más inferiores y plantas, hasta los insectos, los reptiles, los pájaros, las bestias e inclusive los seres humanos. Después de la muerte, aceptamos un cuerpo en cualquiera de las especies descritas. Y si hacemos cosas que son grandes equivocaciones ante los ojos de Dios: matar innecesariamente otros seres vivientes u olvidarnos de la autorrealización, ciertamente no obtendremos un cuerpo superior.

Así que no podemos ignorar simplemente las señales de la vejez y la muerte que vemos alrededor de nosotros diariamente. Debemos ver más allá de las investigaciones fáciles y superficiales. Querido amigo: queremos ver las cosas como realmente son, debemos mirar hacia el Bhagavad-gita y adquirir la verdadera visión trascendental.

SECCIÓN 5

PRINCIPALES FILOSOFÍAS DE LA AUTORREALIZACIÓN.

La ilusión material es llamada "Maya". Esto quiere decir irrealidad, decepción, olvido, "aquello que no es". Bajo la influencia de ella, el hombre piensa que él puede ser feliz dentro del mundo material temporal. "Es por la ilusión (maya) que el alma (jiva) está encerrada. Uno debería saber que la naturaleza es ilusión y que el Señor Poderoso es el hacedor de la ilusión".

El poder de Maya es tal que aunque un hombre esté sufriendo miserias óctuples, él se creerá feliz. La causa del sufrimiento y de la impotencia del hombre es ésta ilusión, bajo cuya influencia se olvida de su naturaleza divina. Cuando el jiva se identifica con el cuerpo, él desarrolla miles de deseos y trata de satisfacerlos. La naturaleza del mundo material es tal, que cuanto más trata el jiva de explotar la situación material, más se enreda en las redes de su energía ilusoria. Al actuar bajo la influencia de Maya, el jiva se sujeta a sí mismo a la ley del Karma (causa y efecto; acción y reacción).

De su origen, Bhagavan Krishna dice: "Ésta, Mi energía divina (Maya), consiste en las tres modalidades de la naturaleza material y es muy difícil de superar" (Bg.7.14). Los Vedas añaden: "Aunque ésta energía sea falsa o temporal, la fuente de Maya es el mago Supremo, la Personalidad de Dios, quien es Mahesvara, el Controlador Supremo".

En resumen, Maya es un engaño, un truco, un espejismo que aturde a las personas al hacerlas pensar que la eternidad y la felicidad residen en las actividades del mundo material (el cual es realmente temporal y miserable). Aún un hombre esmeradamente educado o inteligente puede estar bajo el embrujo de esta ilusión, el Bhagavad-gita define a tal persona como un mayayapahrta-jñana, "aquél cuyo conocimiento ha sido robado por Maya" (Bg. 7.15). La sustancia de la literatura Védica es la liberación de todas las criaturas de las garras de esta energía. "Ser sacado de esta ilusión, la cual ha dominado de algún modo la raza humana, es la meta de todo esfuerzo".

Según el Bhagavad-gita, es muy difícil para el jiva liberarse de la esclavitud de Maya. "Ésta Mi energía divina, consistente en las tres modalidades de la naturaleza material, es muy difícil de superar. Pero aquéllos que se han rendido a Mí, pueden cruzarla fácilmente" (Bg.7.14).

Los Vedas describen cuatro formas diferentes por medio de las cuales Maya enreda a las almas en este mundo. Cuando el alma a través de la práctica del yoga perfecto trasciende la influencia de los cuatro tipos de Maya, entonces el Ananda-Maya espiritual eterno le dará refugio en su morada inmortal.

SECCIÓN 6

EL YOGI Y SU RELACIÓN CON EL MUNDO.

EL YOGI Y SU TRABAJO.

"Cada acto realizado en cualquier tiempo, lugar y edad, trae como consecuencia lo bueno y lo malo en una recompensa exacta y adecuada".
- Pancatantra -

Todo el mundo, sin importar su posición en la vida, tiene que realizar algún trabajo. Aún para un yogi es muy difícil abstenerse de estar activo (y tampoco es deseable), porque la naturaleza misma del alma es estar ocupada. Y por supuesto, en este mundo siempre estamos interesados en obtener algún beneficio del trabajo que estamos ejecutando, por ejemplo, en cómo se va a disfrutar de los resultados del trabajo. Se debe comprender que el propósito de la vida de un yogi es diferente de la de un materialista. Él no está interesado solamente en su bienestar

material inmediato, sino que también está pensando en las necesidades espirituales de su familia, su nación, y las demás entidades vivientes, en términos de los beneficios, tanto presentes como futuros.

Hoy en día, el hombre corriente tiene que trabajar en condiciones muy desfavorables: fábricas ruidosas y oscuras, en un ambiente contaminado, entre colegas de mal genio, o tiene que hacer algún trabajo con el cual no se puede identificar o al cual no le encuentra ninguna utilidad. Por supuesto que algunas clases de trabajo son socialmente necesarias, pero en una investigación se descubrió que solamente el cinco por ciento de todos los hombres entrevistados se sentía satisfecho con su trabajo. Por lo tanto, aunque los materialistas luchan muy duramente para gozar de los frutos de su trabajo, olvidándose de disfrutar del trabajo mismo, pareciera que ellos sufren en proporción directa a la cantidad de trabajo que estén realizando. Esto es porque ellos ignoran las leyes de la naturaleza, y, por lo tanto, voluntaria o involuntariamente, causan sufrimiento a ésta y a las otras entidades vivientes, inclusive a sus compañeros. La frase Bíblica "ojo por ojo y diente por diente", ilustra la ley del karma, la cual impone una mala acción para una mala acción y una buena reacción para una buena acción.

En los tiempos Védicos, el trabajo de todas las personas era benéfico para la sociedad entera. La gente seguía las instrucciones de los consejeros espirituales y de las escrituras Védicas. Por lo tanto, al vivir la gente en armonía con Dios y la naturaleza, el trabajo era una fuente de placer para el trabajador y para la sociedad en general. Si alguien era artista, arquitecto, obrero, agricultor, hombre de negocios, profesor o inclusive policía, todas las actividades contribuían al bienestar completo de toda la población, y un porcentaje de los resultados se utilizaba para fines espirituales y, de ese modo, todos los individuos recibían ayuda para autorrealizarse. Como dice la Escritura Védica: "Por lo tanto, uno debe actuar como un asunto de deber, sin apegarse a los frutos de las actividades porque trabajando sin apego uno alcanza al Supremo" (Bg.3.19). Así que todo el mundo, sin importar su posición, comprendía que su trabajo era tanto importante como benéfico para la sociedad, y entonces se sentía satisfecho.

Qué decir de la cultura Védica (hace 5.000 años), si cuando miramos la sociedad occidental pre-industrial, podemos ver que, en general, el trabajo era ejecutado con mucho más cuidado y atención. Los artesanos estaban realmente orgullosos de su trabajo; los artistas y los músicos glorificaban a Dios y a la naturaleza en términos positivos.

Desafortunadamente, hoy las cosas se juzgan sólo por su valor comercial, sin importar si el producto contamina o destruye la mente de los hombres, sus cuerpos o el medio ambiente. Por lo tanto, el trabajador corriente siente un vacío en su vida diaria porque él entiende que no es valorado por el trabajo específico que está realizando, sino por el dinero que sea capaz de producir para llenar el bolsillo de su empresario. Casi con toda seguridad su trabajo está dirigido hacia algún producto inútil o dañino para el cual se ha creado una demanda artificial a través de la publicidad y la propaganda. O una persona oprime solamente botones y hace complicados cálculos de computación, se dedica a los números abstractos o a hacer cualquier otra clase de trabajo monótono; tal vez lo único que tiene que hacer es sentarse y esperar que llegue la hora de salida. Toda esa insatisfacción que la gente experimenta la llena de frustración. Por lo tanto, vemos que toma refugio en el juego o en distintos tipos de intoxicación y prostitución, envolviéndose así más y más en la vida materialista.

Por esta razón, el yogi tiene que encontrar una clase de trabajo que sea necesario ejecutar y que sea benéfico para él, para su familia y para la sociedad en general y con el que pueda tener una vida honesta y dedicar los frutos de su trabajo para iluminar a otros. Entre más cerca esté su trabajo de los ideales espirituales, mucho mejor para él. Si el yogi puede dedicar su energía directamente a instruir a otros acerca de la vida espiritual, esto será lo mejor para él. Pero si por una razón u otra le es imposible hacer esto, debe al menos dedicar los frutos de su trabajo, tanto como le sea posible, para ayudar a aquellos que han aceptado el papel de Maestros Espirituales. De esta manera él sentirá que su trabajo tiene algún beneficio práctico real para la sociedad.

Más aún, el Yogi está convencido que de todas las clases de trabajo próspero, el trabajo de bienestar espiritual es el beneficio más elevado. Aliviar algunas necesidades corporales temporales, (tales como abrir hospitales o hacer caridad a los pobres) no es llegar realmente al punto de partida del problema, el cual es que tanto él como la otra gente deben ser llevados hacia su naturaleza espiritual eterna, y esto acabará con sus problemas de una vez por todas. En realidad, ayudando simplemente a las personas a satisfacer sus necesidades materiales puede ser a veces un error, porque sin el conocimiento espiritual lo más seguro es que regresen a sus hábitos pecaminosos anteriores, y por lo tanto, tendrán garantizado un futuro oscuro para ellos mismos y sus seguidores.

Al distribuir conocimiento del yo, el Yogi puede ver que la gente pierde interés en las actividades pecaminosas, y esta misma gente trabajará entonces en favor de la sociedad. Cuando realiza esta clase de trabajo, el deseo interno del Yogi de ayudar a los demás se satisface inmediatamente en grado sumo, y en forma simultánea su propio avance hacia la meta de la vida recibe un impulso substancial, porque como Krishna dice: "Aquellos que enseñan a otros acerca de Mí, son muy queridos para Mí (Bg.18.69). En este aspecto, se le aconseja al estudiante consultar el capítulo 12 del Bhagavad-gita, en el cual Krishna habla acerca de los diferentes niveles de trabajo que deben ser ejecutados de acuerdo con el avance espiritual.

Por lo tanto, el yogi debe estar seguro que cualquiera que sea su inclinación exterior, de una forma u otra puede ocuparse en un trabajo mediante el cual el Supremo esté satisfecho, la sociedad sea beneficiada y sus propias necesidades espirituales y materiales estén solucionadas.

SECCIÓN 7

YOGA Y SALUD.

FERTILIZANTES E INSECTICIDAS ARTIFICIALES.

Actualmente todos los campos del mundo son tratados con productos venenosos (fertilizantes, pesticidas, etc.). Estos venenos son retenidos en el cuerpo de los animales que comen plantas y hierbas. Por ejemplo, los campos son fumigados con el insecticida DDT, un veneno muy poderoso del cual los científicos dicen que puede causar cáncer, esterilidad, y serias enfermedades del hígado. El DDT y los pesticidas como éste son retenidos en el animal y una vez almacenados son difíciles de eliminar. Cuando las vacas comen hierba, la mayor parte de los venenos que han

ingerido permanecen en sus cuerpos; y cuando usted come carne, el DDT y los otros productos químicos que se han acumulado durante la vida del animal entran también en su cuerpo. Al comer al término de esta cadena alimenticia, los humanos se convierten fatalmente en los consumidores finales de pesticidas y otros venenos, alcanzando una alta concentración de ellos. En realidad, la carne contiene 13 veces más la cantidad de DDT que los vegetales, frutas y hortalizas. Experimentos realizados en la Universidad del Estado de Iowa, muestran que la mayor cantidad de DDT en los seres humanos proviene de la carne.

DROGAS, ANIMALES, ENFERMEDADES, MIEDO Y HORMONAS AFINES.

Pero el envenenamiento de la carne no para ahí. La carne es preparada con muchos productos químicos para aumentar su tamaño, mejorar su color, etc. Para producir mayor cantidad de carne a menor precio, los animales son obligados a comer (cebados) e inyectados con hormonas para estimular su crecimiento y desarrollo. Se les da estimulantes para el apetito, antibióticos, sedativos y mezclas alimenticias químicas. Muchos de estos elementos causan cáncer y, de hecho, muchos animales han muerto a causa de las drogas antes de ser sacrificados. Otro peligro que enfrenta la persona que come carne es que el animal se infecta frecuentemente con enfermedades que no son detectadas o que son ignoradas por los inspectores, los empacadores o los carniceros. Algunas veces, si el animal tiene cáncer o un tumor de cualquier clase en el cuerpo, la parte cancerosa es removida y el resto del cuerpo es vendido a los empacadores de carne. O algo peor, la parte o partes cancerosas son incorporadas a productos tales como los perros calientes y marcadas eufemísticamente como "carnes frías". En una región donde inspeccionan con regularidad, encontraron hace poco que más de 25.000 cabezas de ganado tenían cáncer en los ojos. Los científicos han encontrado que el hígado de un animal enfermo, cuando se da como alimento a los peces, puede causar cáncer. Un médico famoso, el doctor I. H. Kellogs (Vegetariano), una vez que estaba sentado frente a una comida vegetariana afirmó: "Qué bueno es poder comer sin afanarse por qué o dónde habrá muerto".

Al evolucionar las granjas en fábricas de animales, muchos animales no ven la luz del día, sus vidas pasan entre alambradas y una cruel escalera alrededor que culmina en su muerte brutal. Un buen ejemplo es el aumento de las fincas de pollos. De acuerdo con un artículo del Tribuna de Chicago, los huevos son empollados en un piso alto y luego los pollitos son estimulados, drogados y forzados a comer. Comiendo vorazmente en sus pequeñas jaulas, en donde nunca pueden ejercitarse ni jamás tomar aire fresco. Al crecer son mudados a otro piso durante cierto período de tiempo, y así los van bajando a otros niveles, hasta que llegan al último, en donde son sacrificados. Tales prácticas antinaturales no sólo desequilibran la química del cuerpo de los pollos, sino que destruyen sus hábitos naturales y los de los hombres.

Con anticipación a su sacrificio, así como durante este acto, cada animal golpeado por el miedo sufre drásticos cambios bioquímicos (endocrinos) en su cuerpo. El resultado es que se liberan innumerables toxinas en el corriente sanguíneo y pasan finalmente a la carne del animal muerto. La Enciclopedia Británica apoya el hecho de que los Químicos venenosos, tales como el ácido úrico, se filtran en los tejidos del animal. Igual que el cuerpo humano sufre cambios intensos, incluso enfermedades, durante los accesos de ira o temor, de la misma manera los animales padecen cambios biológicos en situaciones de peligro. El nivel hormonal del animal, especialmente el de adrenalina, aumenta drásticamente cuando ve que hay otros animales que están muriendo a su alrededor, y por supuesto comienza a luchar febrilmente por su propia vida. La gran cantidad de miedo que hace que las hormonas sean liberadas en el torrente sanguíneo, son las que finalmente absorbe el cuerpo de la persona que come carne, en donde pueden causar estados mentales similares a aquellos en los que se produjeron por primera vez. De acuerdo con el Instituto Americano de Nutrición: "La carne de los animales muertos está llena de sangre tóxica y otros productos de deshecho similares".

Putrefacción.

Tan pronto como el animal es sacrificado, el contenido proteico de sus músculos comienza a endurecerse, y las enzimas se "destruyen a sí mismas" (lo contrario de la descomposición en las plantas que tienen paredes celulares fuertes y un sistema circulatorio sencillo). Además de un grado extremadamente rápido de descomposición y putrefacción, poco después de la muerte del animal, las sustancias venenosas se liberan en su sistema. No es fácil imaginar los cambios que se suceden en el cadáver desde cuando se mata el animal hasta que la carne se ha envejecido (el tiempo le añade sabor), o hasta que finalmente la embarcan, la cortan y empacan, y llega finalmente al desafortunado consumidor.

La carne pasa muy lentamente por el sistema digestivo humano, el cual, como ya hemos visto, no está diseñado para comer carne. La carne toma cerca de cinco días para salir del sistema digestivo (a diferencia de la comida vegetariana), y durante este tiempo los elementos causantes de la enfermedad que se encuentran en el producto en descomposición, han estado en contacto constante con los órganos de la digestión y, por lo tanto, han creado una situación venenosa que destruye el tracto digestivo.

La carne cruda, que ya está en descomposición, puede contaminar las manos que la toquen así como cualquier otra cosa que tenga contacto con ella.

Los oficiales públicos Británicos de salud siguieron un rastro de envenenamiento que los condujo a un matadero y tuvieron que advertir a las amas de casa "deben tratar la carne como si fuera el equivalente al excremento de los cerdos". Con frecuencia las bacterias venenosas no son destruidas aunque la carne sea cocinada; especialmente si la carne ha sido asada o hecha a la parrilla, aún continúa siendo una gran fuente de bacterias.

Y ahora, olvidemos el hábito desagradable de comer carne, y pasemos a nuestra receta vegetariana

PURÉ DE PAPAS CON YOGHURT.

2 Libras de papas, 1 Cucharadita de Sal, 2 Tazas de Yoghurt natural, 1 Cucharadita de comino molido, 1 Cucharadita de cilantro.

Lave las papas y córtelas por la mitad. Hiérvalas en una olla con agua. Cuando las papas estén blandas escúrralas y macháquelas. Agregue las especias y el yoghurt. Mezcle bien.

Bueno querido estudiante, nos despedimos hasta la próxima lección.

Om Tat Sat.

Los Instructores

SRILA PRABHUPADA, EL YOGI MÁS FAMOSO EN LA ACTUAL ERA MODERNA. (Ilustración)